



Αβγά scrambled με σολομό

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος σε ένα [τηγάνι](#), σε μέτρια φωτιά.
- Σε ένα [μπολ](#) σπάμε τα αβγά, ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και τα χτυπάμε ελαφρά με ένα πιρούνι ή ένα σύρμα.
- Όταν βράσει η κρέμα (όταν βγάλει φουσκάλες), ρίχνουμε τα αβγά μέσα στο τηγάνι και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα ή μαρίζ για τα επόμενα 2 λεπτά μέχρι να πήξει ελαφρά (προσοχή να μην τα παραψήσουμε). Θέλουμε να μοιάζουν λίγο άψητα όταν τα βγάλουμε από τη φωτιά.
- Στο τέλος προσθέτουμε, εκτός φωτιάς, το βούτυρο, σχοινόπρασο και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
- Βάζουμε τα φρυγανισμένα brioches και τον σολομό. Πασπαλίζουμε με λίγο σχοινόπρασο, πιπέρι, ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για τα αβγά

- 75 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 4 αβγά
- 1 κ.σ. βούτυρο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 ματσάκι σχοινόπρασο, ψιλοκομμένο

Για τη σύνθεση

- 150 γρ. καπνιστό σολομό, σε φέτες

Για το σερβίρισμα

- ψωμί, brioche
- πιπέρι, φρέσκο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

473 Θερμίδες (kcal)	37.0 Λιπαρά (γρ.)	17.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.6 Υδατ/κες (γρ.)
24%	53%	85%	1%
1.6 Σάκχαρα (γρ.)	32.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.9 Αλάτι (γρ.)
2%	64%	8%	48%